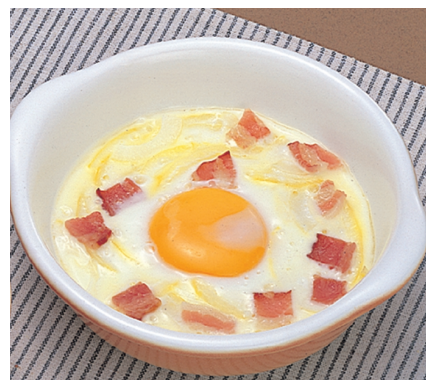
朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2〜3分	

材料(1個分)
卵 ………… 1個
ベーコン(1cm角に切る) ………… ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) ………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2〜3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W 、 レンジ 500W で加熱すると破裂する。
必ず レンジ 200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	500W 40秒〜1分	

材料(1個分)
卵 ………… 1個
Ⓐ 砂糖 ………… 小さじ½
　 塩 ………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 500W 40秒〜1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2〜3分	

材料
たらこ ………… 1腹（70〜80g）

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。
❷ レンジ 200W 2〜3分 セットし、途中上下を返して加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 2〜3分	

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2〜3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム レンジ(発酵)	スチーム レンジ 4〜5分	

材料(丼1個分)
ご飯 ………… 200g
キャベツのせん切り ………… 40g
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にご飯を入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。
❸ スチーム レンジ 4〜5分 で加熱し、好みのソース(分量外)をかけます。

〔ひとくちメモ〕
• 80〜100gのコロッケのときは半分に切ります。

お菓子

焼きりんご

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱なし)	180℃ 50〜60分	下段

材料(4個分)
りんご(紅玉) ………… 4個
Ⓐ 砂糖 ………… 60g
　 バター ………… 40g
　 シナモン ………… 少々
ホイップクリーム ………… 適量

作りかた
❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜きます。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。
❸ ②を角皿にのせ下段に入れ オーブン (2度押し) 180℃ 50〜60分 焼きます。
❹冷めてからホイップクリームを飾ります。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 50秒〜1分10秒	

※焼き色はつきません

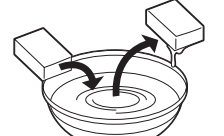
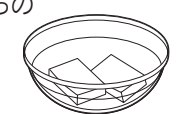
いそべ巻き

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 700W 50秒〜1分10秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

フルーツ大福

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。 レンジ 700W 50秒〜1分 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

ヘルシー焼きメレンゲ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵) (予熱あり)	予熱 約5分 100℃ 60〜70分	下段

材料(6個分)
卵白 ………… 1個分
グラニュー糖 ………… 50g
Ⓐ クルミ(粗く砕いておく) ………… 20g
　 黒すりゴマ …… 大さじ1(約5g)

作りかた
❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てます。
❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせます。
❸ オーブンシートを敷いた角皿に、②を6等分し、4〜5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形作ります。
❹ オーブン (1度押し) 予熱 100℃ にして、焼き時間 60〜70分 セットし、スタートします。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。焼き上がったらそのまま加熱室に、10〜20分おいて乾燥させます。

〔ひとくちメモ〕
• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で"ロカイユ"として販売されているものがあります。
• 油脂分を使わないのでカロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。

ケーキ

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す　　加熱時間の目安　約46分

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 14ケーキ（予熱なし）	スチーム オーブン	下段

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1〜2分 加熱して溶かします。（直径18cmの場合、その他は右表を参照します。）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ スチーム 14ケーキ で焼きます。

❼ 型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加えます。作りかた❺から同様にします。

スチーム ＋ オーブン だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

ケーキのコツ

●直径15〜21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	スチーム 14ケーキ		
作りかた	❻	仕上がり調節		
作りかた	❻	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約46分	約49分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては充分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（2度押し）150℃ で様子を見ながら焼きます。

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

ロールケーキ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約9分 150℃ 14〜18分	下段

材料(角皿1枚分)
- 小麦粉（薄力粉）……80g
- 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ1½
- Ⓐ バター……大さじ1強(約26g)
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 角皿に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1〜2分 加熱し、溶かします。（材料が2倍のときは約3分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❺ オーブン（1度押し）予熱 150℃ にして、焼き時間 14〜18分 セットし、スタートします。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。

❽ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

❾ 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切ります。

2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）150℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約26分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

マドレーヌ

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約9分 150℃ 24〜28分	下段

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
- 小麦粉（薄力粉）……60g
- 砂糖……60g
- バター……60g
- 卵（ときほぐす）……1½個
- Ⓐ レモン汁……大さじ1
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。

❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3〜4分 加熱します。（材料が2倍のときは6〜7分加熱）

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓐ を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

❹ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。

❺ オーブン（1度押し）予熱 150℃ にして、焼き時間 24〜28分 セットし、スタートします。

❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）150℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約29分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱なし）	160℃ 50〜55分	下段

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター（室温にもどす）……100g
- 卵（ときほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）……60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にタテにのせます。（83ページ　イギリスパン参照）

❺ 角皿を下段に入れ オーブン（2度押し）160℃ 50〜55分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ（約100g）ときざんだチョコレート（約30g）を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

クッキー

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約10分 160℃ 18〜22分	中段

型抜きクッキー

材料（角皿１枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………170g
バター（室温にもどす）………………85g
砂糖 ……………………………………60g
卵（ときほぐす） …………………大½個
バニラエッセンス……………………少々

（２段で焼くときは材料を２倍にする。）

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約１時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、両側を2〜3cmほどあけ、中央に寄せて並べます。

❻ オーブン（1度押し）予熱 160℃ にして、焼き時間 18〜22分 セットし、スタートします。
❼予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて焼きます。

２段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）160℃に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約28分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

絞り出しクッキー

材料（角皿１枚分）
小麦粉（薄力粉）……………………130g
バター（室温にもどす）………………80g
砂糖 ……………………………………40g
卵（ときほぐす） …………………大½個
バニラエッセンス……………………少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）‥ 適量

（２段で焼くときは材料を２倍にする。）

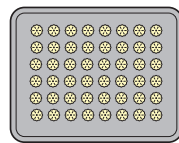
作りかた
❶ **型抜きクッキー**作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 角皿にアルミホイルを敷いて①を中央に寄せて絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
❸ **型抜きクッキー**作りかた⑥･⑦を参照して焼きます。

中央に寄せる

アーモンドクッキー

材料（角皿１枚分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………120g
Ⓐ ベーキングパウダー ‥‥ 小さじ½
バター（室温にもどす）………………40g
砂糖 ……………………………………40g
卵（ときほぐす）………………………25g
スライスアーモンド ……………60g

（２段で焼くときは材料を２倍にする。）

作りかた
❶**型抜きクッキー**作りかた ①〜③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜます。
❷角皿にアルミホイルを敷いて ①を中央に寄せて大さじ１ずつこんもりと落とします。
❸**型抜きクッキー**作りかた ⑥ ⑦を参照して焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。
●生地の保存は
冷蔵室で１週間、冷凍室で１か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
●焼きむらが気になるときは
残り時間３〜４分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

プリン

スチーム＋オーブン

手軽に作れる蒸し焼きプリン。水を張る手間がいりません。

プ リ ン

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 13プリン（予熱なし）	スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約40分

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ……………………………60g
Ⓐ 水 ……………………………大さじ２
水 …………………………………大さじ１
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …………………………カップ２
Ⓑ 砂糖 ……………………………80g
卵（ときほぐす） …………………４個
バニラエッセンス ………………少々

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❸ 型にバター（分量外）をぬり、② を小さじ1ずつ入れます。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 3〜4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
❺ 角皿に、④を図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム 13プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

かぼちゃのプリン

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 13プリン（予熱なし）	スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安　約40分

材料（7.5×4cmのスフレ型約8個分）
かぼちゃ（正味）…………………300g
Ⓐ 牛乳 …………………………カップ1
Ⓐ 砂糖 ……………………………70g
Ⓑ 卵（ときほぐす） ………………3個
Ⓑ 生クリーム ………………100mL
Ⓒ ラム酒 ……………………大さじ½
Ⓒ バニラエッセンス、シナモン ……………………………各少々
ホイップクリーム ………………適量

（1mL=1cc）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 型に薄くバター（分量外）をぬっておきます。
❸かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み のみもの・デイリー 3葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしします。
❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
❺ Ⓑを加えてかき混ぜ、裏ごしして Ⓒを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
❻ ②の型に分け入れ、角皿に図のように中央に寄せて並べ、中段に入れ スチーム 13プリン で加熱します。
❼あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

プリンのコツ

●分量は
8〜9個まで作れます。
●容器は
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
●卵液の温度は
約30℃にします。
●卵液の量は
容器に入れて七〜八分目くらいにします。
●加熱が足りなかったときは
オーブン（2度押し）140℃で様子を見ながら追加加熱します。
●あら熱がとれたら
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵室で充分に冷やしてから型から出します。
●加熱室は冷ましてから
オーブン、オーブン入替2段、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

シュークリーム スチーム＋オーブン でふっくら焼き上げます。

シュークリーム

レンジ 加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 15シュー（予熱あり）	予熱 約15分 スチーム オーブン	下段

加熱時間の目安　約32分

材料（8個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……………………………… 45g
Ⓐ バター（3〜4個に切る）……… 45g
　 水……………………………… 80mL
卵（ときほぐす）……………………… 約3個
カスタードクリーム……………… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 …… 各適量

（1mL＝1cc）

作りかた

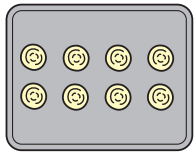
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 700W 3〜4分 加熱します。

❸ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 700W 約1分10秒 加熱します。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❺ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3〜4cmの大きさに8個絞り出します。

❼ スチーム 15シュー で予熱します。

❽ 予熱終了音が鳴ったら❻を下段に入れて焼きます。

❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、必ず小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。

● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ（発酵）	700W 4〜5分	

材料（シュークリーム8個分）

牛乳 ………………………………… カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ1
　 コーンスターチ………… 大さじ1
　 砂糖 ………………………………… 40g
卵黄（ときほぐす）………………… 2個分
Ⓑ バター ………………………… 25g
　 バニラエッセンス………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 700W 4〜5分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。

〔ひとくちメモ〕

● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

● オーブン入替2段 では上手に焼けません

パン

バターロール（ロールパン）

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン（発酵）（予熱あり）	予熱 約11分 170℃ 14〜18分	下段

材料（10個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……………… 240g
　 砂糖 ……… 大さじ3弱（約25g）
　 塩 …………… 小さじ½（約3g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
　 ……………… 大さじ½（約3.5g）
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 30〜40mL
　 卵（ときほぐす）……………… 大½個
　 牛乳（室温にもどす）… 90〜100mL
バター（室温にもどす）……………… 35g
〈つやだし用卵〉
　 卵 ……………………………………½個
　 塩 …………………………… 小さじ¼

（1mL＝1cc）

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❺ バター（分量外）を薄くぬったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ オーブン（2度押し）スチーム発酵 40℃ 50〜70分 発酵させます。

❻ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

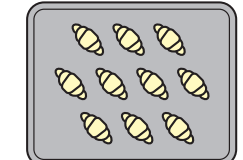
❼ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❽ 生地をスケッパー（または包丁）で10個（1個約42g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。
（材料が2倍のときは20個に切り分ける）

❾ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❿ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

⓫ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓬ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。

⓭ 下段に入れ オーブン（2度押し）スチーム発酵 40℃ 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。
（材料が2段のときは角皿を上段と下段に入れ10〜20分発酵させ、途中上段と下段を入れ替えてさらに10〜15分発酵させる）

⓮ オーブン（1度押し）予熱 170℃ にして、焼き時間 14〜18分 セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⓭を下段に入れて焼きます。

2段で焼くときは オーブン入替2段（1度押し）170℃ に予熱してから角皿を上段と下段に入れ 約25分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く

〔ひとくちメモ〕

● 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

● 作りかた⑤と⑬の生地の発酵途中で、表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は3段階に設定できます。（35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。